

『臨床心理学の発展に向けて  
日本心理研修センターとの対話』  
—教育訓練カリキュラムと臨床心理士の位置づけを巡って—

### 3) **社会的視点**の学習の重要性 —うつ病を例として

高橋 美保  
東京大学大学院教育学研究科

## 社会的視点とは

1. **問題を理解するための社会情勢の把握**  
⇒ 社会文化的背景、経済情勢  
時代性・地域性
2. **理解と援助のための社会的関係の活用**  
⇒ 個人の間人関係(ミクロな社会関係)  
周囲の人・社会との関係(マクロな社会関係)
3. **援助を円滑に進めるための社会的スキルの獲得**

## 1. 問題を理解するための**社会情勢**の把握

### 社会問題としてのうつ病

#### 1. **世界のうつ病**の患者数

**3億5千万人** (WHO,2012)

#### 2. **日本国内のうつ病**など気分障害の患者数

1996年43万3千人⇒**2008年104万1千人**

⇒15年で3.4倍 (厚生労働省,2012)

↑  
うつ病は日本だけでなく、世界的な問題である

## 社会的問題としてのうつ病

- **うつ病と自殺**

日本: 自殺者の約2割がうつ病が原因(警察庁,2013)

海外: 毎年100万人近くの自殺者のうち、うつ病患者の  
占める割合は半数を超える(WHO,2012)

- **自殺やうつによる社会的損失**

推計額約2.7兆円 (厚生労働省,2009)

↑  
うつ病は個人の問題だけでなく  
社会・経済的な問題である

## 2. 理解と援助のための社会的関係の活用

## うつ病を理解するための社会的視点(1)

- **社会関係がうつ病発症の要因になる**

1. 個人要因(パーソナリティ、対人スキル、能力)

2. **ミクロな社会の影響**

環境要因(人間関係、環境、仕事量など)

家庭など職場以外の要因(家族、サポート資源、生活など)

3. **マクロな社会の影響**

会社、社会の価値観(能力主義、成果主義、働くことの価値)

⇒ 心理社会的バリア

↑

問題の背景要因としての会社・社会的価値観

7

## うつ病を理解するための社会的視点(2)

- **社会での体験は発症の原因だけでなく、結果にも影響する**

社会生活のストレスが症状発症のトリガーとなる(原因)

うつ症状による行動が2次的に社会的な問題を引き起こす(結果)



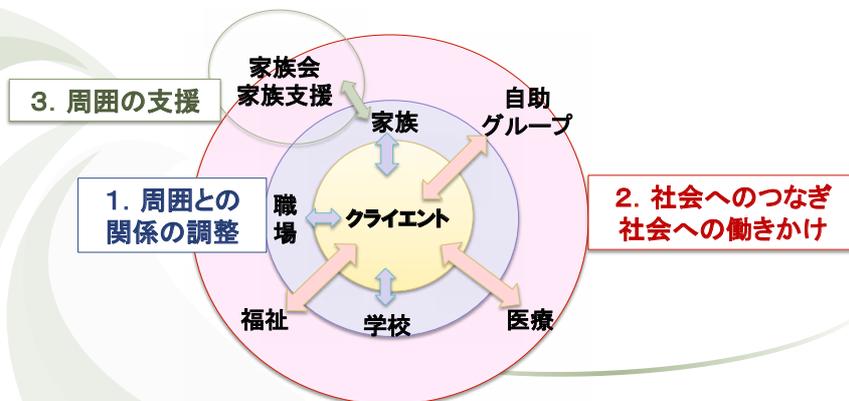
## うつ病体験を理解するための社会的視点

- **生物、心理的苦痛**  
 うつ病の症状そのものの辛さ  
 ⇒ 能力・機能の低下(生物)、マイナス感情(心理)
- **社会的苦痛:うつ病に対する社会的価値 ⇒ スティグマ**
  - ① 援助要請への抵抗  
 ⇒ うつ病で必要な治療を受けている人は半数以下(WHO,2012)
  - ② うつ病者として生きる辛さ(自信喪失、自己否定)

うつ病体験の理解における社会的視点の必要性

## うつ病支援のためのアプローチ

1. うつ病者本人に対する**個人的アプローチ** — ミクロな視点から
2. うつ病者のための**コミュニティアプローチ** — マクロな視点から
3. うつ病者の**周囲の人**に対する心理的援助



## うつ病患者本人に対する個人的アプローチ

### 1. アセスメント

病理・体験・対人関係の理解、文脈、サポート資源

### 2. 心理的援助

- ・症状管理(心理教育、服薬支援)
- ・ストレスと対処(認知・行動面の特徴の把握と対処)
  - ①人間関係の改善、対人スキルの獲得、価値観の見直し
  - ②社会で生きることができるだけの機能回復  
⇒ 治療のゴールの一つとして
  - ③病者としてだけでなく、社会に生きる人としてのアイデンティティの確立

## うつ病患者のためのコミュニティアプローチ

### 1. 命(Life)を守る支援

医療との連携、薬物の知識  
社会のゲートキーパー

### 2. 生活(Life)を整える支援

心理教育、行動記録、生活管理

チームワーク、倫理の知識

### 3. 生きやすい環境(Life)を作る支援

環境調整、サポートネットワーク、セルフヘルプグループ  
福祉との連携、法律や社会制度・福祉制度の理解  
組織・社会的活動に対する働きかけ ⇒ アドボカシー

## うつ病者の**周囲の人**に対する心理的援助

### 1. 援助者としての**周囲の人**への支援

心理教育  
コンサルテーション

### 2. **周囲の人**を巻き込んだ支援

カップルセラピー、家族療法

### 3. **周囲の人**自身を対象とした支援

周囲の人のメンタルケアの必要性  
家族会の立ち上げ、つなぎ

### 3. 援助を円滑に進めるための**社会的スキル**

## 援助者自身の社会性

### ・ 援助の根底にある関係性構築スキル



イメージを表示できません。メモリ不足のためにイメージを開くことができないか、イメージが破損している可能性があります。コンピューターを再起動して再度ファイルを開いてください。それでも赤い x が表示される場合は、イメージを削除して挿入してください。

## うつ病支援において臨床心理士が学ぶこと — 社会的視点から

### 1. 専門職として

- ①アセスメント力: 病理の理解、文脈と環境の理解  
社会情勢・組織の理解
- ②症状を理解・管理する力: 薬物、治療法の知識
- ③知識を伝える力: 心理教育、研修のスキル

### 2. 社会へのつなぎ・協働者として

- ①周囲を援助する力: 心理教育、コンサルテーション
- ②連携・協働する力: コラボレーション、連携、チームワーク
- ③社会的支援につなぐ力: サポートネットワークの構築  
法律・制度の理解、アドボカシー

### 3. 援助者自身の社会性

社会人としての一般常識、マナー